



朝枝光子さん(小島)

作り置きできる一品です。
お試しください。

とりレバーの香り煮

<材料>

とりレバー 500g・しょうが 20g
サラダ油 大さじ2・肉桂 1かけ
八角 1個・しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ3・ごま油 少々
水 100cc・酒 大さじ2

<作り方>

- ①とりレバーはよく洗って、しばらく流水にさらして血抜きをします。
- ②ネギやしょうがの皮を入れた熱湯でレバーをさっとゆで、水気を切っておきます。
- ③なべにサラダ油を熱してしょうがの薄切りをさっと炒め、水としょうゆを入れて、香りづけの肉桂、八角とレバーを入れてあくを取りながら中火で煮ます。
- ④酒、砂糖、ごま油を加えて10分ほど煮たら火を止めて、そのまま煮汁につけて味をしみ込ませます。
- ⑤皿に盛るときに食べやすいようにそぎ切ります。

※つけ合わせにネギのみじん切りやしょうがのせん切り、かいわれなどをのせていただきます。

保健婦だより



こんなに すごい!

朝ご飯のパワー!!

秋の夜長に、ついつい夜ふかしをしてしまい、朝ご飯をとらずにすませることはありませんか? 朝ご飯は一日の活動のウォームアップです。とることにより、体温を上げ、心身の活動力を高めます。毎日きちんと朝ご飯をとると、目が覚めるころに自然に消化器の活動が高まり、「いつもの朝ご飯が来る」と身体が待つようになるのです。朝ご飯をとったあとは十分な消化液が分泌され、食物が吸収されます。そして、栄養素を利用してインスリンの分泌が高まり、一日の活動のエネルギーを取り入れるのです。つまり、朝ご飯をとることで身体が活動を始めるのです。

身体だけでなく、朝ご飯は脳も活性化します。脳はグルコース(ブドウ糖)を利用して働きます。朝ご飯をとることでグルコースが供給され、脳が目覚め、集中力、学習能力、作業能力が高まり、記憶力も日中に最高になるのです。また心身に活力を与えるベーター・エンドルフィンという物質が分泌されるため爽快な気分になり、一日を快適に過ごせるのです。逆に、朝ご飯を食べないと脳の中の活力を感じる部分がうまく機能せず、だるさや疲労感を覚え、無気力で気分もすぐれません。さらに血糖値が下がることにより脳の活動が妨げられ、めまいを起こしたり、気分が落ちつかず、怒りっぽくなる等精神的にも悪い影響を与えます。朝ご飯をとっていないあなた、明日からちょっと早起きして、きちんととりませんか。



在宅介護支援センター日誌より

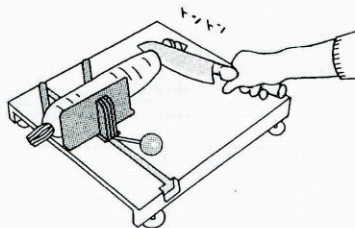
厨房に立って

みませんか

自分で料理を作ろうと思っても障害があり、包丁を使うのが大変だと思ったことはありませんか。

そんな時、スピードカッターやスライサーなどは楽です。それから切る材料を固定できるまな板や、野菜をあてて引くだけで千切りができるピーラーなども便利です。キッチンばさみは包丁代わりに使えます。茹で物用トンゲや焼き物用トンゲは握って持てるので力が入れやすく、菜箸がわりに使えます。

便利な道具を活用すると、料理をすることが苦になりません。あなたも厨房に立ってみませんか。



ワンハンド調理台

切りたいものをはさんで固定。片手でらくらく調理。